



Salvavidas

Información sobre su vida

¿ES HORA DE SACARLE LAS LLAVES?

Si su familiar mayor no está seguro al volante, puede ser el momento para que él o ella deje de conducir. No todos los conductores mayores son inseguros, pero los impedimentos físicos, los tiempos de reacción más lentos, los medicamentos y la pérdida de la memoria pueden contribuir al peligro al volante. Muchos conductores mayores toman por sí mismos la decisión de dejar las llaves. Pero algunos pueden tener dificultades al renunciar a la libertad que proporciona la carretera. Puede ser el momento de tener una conversación difícil con su familiar anciano.

Qué buscar

Su primer paso debe ser observar y recopilar información acerca de la habilidad de conducción de su familiar. Ir en el automóvil con su familiar es la mejor manera de hacerlo. O puede seguirlo/a con su propio vehículo. Algunas de las cosas a las que debe prestarle atención son:

- No parar en las señales de alto y los semáforos en rojo
- No ceder el paso
- Conducir con agresividad o muy rápido
- Bajar la velocidad o parar en el momento inadecuado
- No responder adecuadamente a otros vehículos, ciclistas, peatones o peligros
- Quedarse en el mismo carril y cambiar de carril con cuidado
- Perderse en rutas conocidas

Continúa en la página 3

REGRESO A CLASES: Establecer una rutina matutina

No se preocupe; no le pasa solamente a usted: las mañanas son, principalmente, el momento más ajetreado para cualquier familia. Los preparativos antes de salir corriendo al trabajo, la escuela o la guardería pueden ser agotadores. Aquí le presentamos algunos consejos para simplificar, organizarse y no perder la cordura durante las horas pico de la mañana en el hogar.

- **Comience la rutina matutina la noche anterior.** Antes de acostarse, hable con su hijo sobre cómo se ha desarrollado la jornada y qué espera para el día siguiente, una oportunidad ideal para controlar notas de autorización olvidadas, actividades escolares, etc.
- **Trate de que todos se bañen o se duchen a la noche.** Bañarse a la noche ayuda a calmar a los niños para que puedan dormir y disminuye el caos en el baño por la mañana.
- **Prepare los almuerzos del día siguiente después de la cena.** Los niños más grandes pueden prepararse los almuerzos ellos mismos. Pero recuerde planificar con anticipación las compras en el supermercado, para evitar una crisis por la falta de algún ingrediente.
- **Prepare la ropa antes de acostarse.** Escoja los conjuntos la noche anterior, junto con los zapatos y las medias. Deje que los niños elijan su ropa o al menos haga sugerencias y, para poder vestirse sin estrés, use pocos accesorios y ropa que necesite planchado o genere una preocupación a último momento.
- **Programe el desayuno.** Llene tazones de cereal la noche anterior para que a la mañana los niños pequeños solo tengan que tomar la leche, que se encuentra ya servida en tazas en el refrigerador.
- **¡Ponga las cosas cerca de la puerta (y en el automóvil)!** Tenga todas las mochilas, los libros, las chaquetas, los instrumentos, los alimentos para después de la escuela, etc. en un lugar designado cerca de la puerta principal o en otra área o caja con artículos "Para ir a la escuela". Asegúrese de que la tarea se guarde en la mochila una vez realizada, así como también las notas y demás. Luego, coloque un par extra de zapatos, una chaqueta y un almuerzo no perecedero en el automóvil... ¡por si acaso!
- **Permítanse tener más tiempo a la mañana.** Levantar a todos 30 minutos antes puede hacer una gran diferencia. Si sus niños tienen diferentes tiempos a la mañana, escalonar los horarios para levantarse también puede facilitar las cosas.
- **Personalice los rituales matutinos.** Haga que las mañanas sean especiales levantándose con una canción, una frase o una forma tonta de recibir el día. Asegúrese de que cualquier cosa que haga se adecue al estilo personal de su hijo, algunos niños necesitan tiempo antes de estar listos para sonreír o incluso ¡tratar con alguien!

Continúa en la página 2


IMPACT
Changing Lives. For Good.


SYMMETRY
BALANCED WORKPLACE SERVICES

CONTÁCTENOS



LLAMADA GRATUITA: 800-236-7905

TELETIPO/TRANS. TEL. DE DATOS: 414-771-4808



www.impactinc.org

NOMBRE DEL USUARIO: wing

CONTRASEÑA: EAP



PRESTAR DINERO A AMIGOS O FAMILIARES

¿Hay alguien cercano a usted que necesite ayuda financiera? Puede ser una decisión difícil. Quizás esa persona tuvo un historial crediticio impecable y ha sido perjudicada por haber perdido el trabajo o por las cuentas médicas. O quizás alguien que usted ama no ha tenido el mejor registro financiero y tuvo un gasto imprevisto.

¿Qué hace? Aquí le presentamos algunas preguntas para hacerse a usted mismo antes de dar una mano:

¿Puede permitirse el lujo de que esto sea un regalo? Cada vez que ayuda a un amigo o familiar, es sensato considerar la posibilidad de que nunca nos devuelvan el dinero. Si no puede enfrentar esta posibilidad de que no recuperará el dinero, no lo ofrezca.

¿Hay otro tipo de ayuda que pueda ofrecer aparte del dinero? Quizá puede ayudar a un cuidador que necesite ayuda en el hogar. Si alguien necesita hacer arreglos en una casa luego de una tormenta, quizá pueda ayudar con la limpieza. Si puede ofrecer ayuda, eso de alguna manera reducirá los costos de un amigo o familiar y ahorrará tiempo; a la larga, puede ser más útil.

¿Sabría cómo estructurar un préstamo privado? Los préstamos privados entre amigos o familiares requieren documentación. El consejo de un experto financiero, como un profesional de planificación financiera, puede ser útil en este caso. Los préstamos se pueden estructurar de manera que le proporcionen al prestamista una mejor oferta que las tasas de los certificados de depósito y al prestatario una mejor oferta que la del banco. Esto implica un contrato vinculante y que ambas partes estén informadas sobre las consecuencias de no cumplirlo.

¿Pueden usted y su amigo o familiar discutir asuntos de dinero con honestidad? No hay tema de mayor carga emocional que el del dinero. Con algunas personas, el tema puede generar culpa, rencor y en algunos casos, enojo. Discutir los problemas de dinero de los demás y ofrecer ayuda debe planificarse.

¿Cambiará su actitud frente a esta persona? ¿Pensará diferente de esta persona una vez que le haya dado un vistazo a sus circunstancias financieras? Ayudar a alguien cercano con dinero puede indudablemente cambiar el equilibrio de poder en una relación.

¿Cómo se siente su cónyuge/pareja acerca de su ofrecimiento de ayuda? Las parejas a veces discuten por la ayuda que uno pueda ofrecer a sus amigos o miembros de la familia. Siempre es sensato discutir todos estos asuntos con un cónyuge o pareja antes de realizar la oferta. Esto puede develar necesidades financieras en el hogar que nunca supo que tenía.

¿Qué pasa si la persona que necesita un rescate financiero es un futuro cónyuge o pareja? Esto puede tornarse muy riesgoso, o puede ser una señal de qué tan sólida es la relación. Las parejas necesitan establecer reglas financieras básicas como parte del comienzo de una nueva relación. Enfriar los ánimos sobre preocupaciones financieras es dar un buen paso. Las parejas deben intercambiar información financiera de importancia e informes de crédito como una manera de dedicarse a un comportamiento financiero responsable para toda la vida.

Adaptado de Si un amigo o familiar necesita ayuda financiera, resuélvalo de la manera correcta. Asociación de Planificación Financiera. (FPA) Recuperado en abril de 2012. Reproducido con permiso. www.fpanet.org

<http://www.fpanet.org/ToolsResources/ArticlesBooksChecklists/Articles/Other/FriendorRelativeNeedsFinancialHelpDoittheRightWay>

REGRESO A CLASES...

Continuación de la página 1

- **Dedique cierto tiempo para desayunar juntos.** Trate de tomarse al menos 15 minutos para desayunar en familia al menos una vez por semana. Los niños pueden preparar la mesa la noche anterior.
- **Elimine cualquier distracción innecesaria.** ¡No encienda el televisor! Una radio es una mejor opción para escuchar las noticias de la mañana o enterarse de cómo está el clima y de suspensiones de clases.
- **Use un cronograma, un temporizador y un calendario.** Un pizarrón o un cuadro con imágenes es una forma ideal de recordarles a sus niños las rutinas diarias: peinarse, lavarse los dientes, hacer la cama, alimentar a las mascotas, etc. Use un temporizador de cocina para mantener motivados a los niños más grandes. Mirar juntos el calendario los domingos por la noche los ayudará a prepararse para los eventos de la semana.
- **Preste atención a lo importante.** Incluso en las mañanas más frenéticas, no olvide elogiar el buen comportamiento, permítales a los niños ser imperfectos y recuérdelos a todos que digan “¡Te amo y que tengas un excelente día!”

Workplace Options. (Revisado 2012). Familias ocupadas: Establecer una rutina matutina. Raleigh, NC: Autor.



Información sobre su vida

CÓMO HACERSE TIEMPO PARA HACER EJERCICIO

Las hojas están comenzando a cambiar de color, el tiempo más frío ya llegó y con el inicio del año escolar, usted debe de estar luchando por tener tiempo para los 30 minutos de ejercicio diario. La buena noticia es que puede dividir la actividad física en segmentos de 10 minutos durante todo el día y aún así obtener los mismos beneficios cardiovasculares que cuando entrena durante 30 minutos consecutivos. ¿En qué momento del día podría hacerse tiempo para hacer 10 minutos de ejercicio? Puede ser más fácil de lo que parece. Pruebe alguna de las estrategias que se listan a continuación para incorporar más ejercicio a su día:

- **Tómese una pausa para el café, sin el café.** Use la pausa para tomar un café para respirar un poco de aire fresco y hacer una caminata a paso ligero alrededor del estacionamiento.
- **Tome el camino menos transitado.** En vez de tomar la ruta más directa a su destino cuando camina, tome el camino alternativo más largo. Si cuando sale de su casa se dirige a la derecha, vaya en cambio para la izquierda y camine alrededor de la manzana.
- **Apúrese.** No deambule simplemente por la calle, aumente la velocidad para que su frecuencia cardiaca se eleve.
- **Recorra trayectos largos.** Trate de aumentar la distancia que camina todos los días estacionando lejos, bajando antes del autobús, o simplemente caminando a su destino en vez de ir conduciendo.
- **No deje que las máquinas ganen.** Suba por las escaleras en lugar del ascensor, use una cortadora de césped en lugar de un tractor para cortar césped, y recoja las hojas con un rastrillo en lugar de usar un soplador de hojas.
- **A saltar un poco.** Intercale algunos brincos en su caminata. Puede sentirse tonto, ¡pero es más difícil de lo que recordaba!
- **Pase los comerciales.** En lugar de estar sentado en el sofá durante los comerciales que no le interesan, prometa levantarse y moverse durante cada tanda publicitaria.
- **Soporte ese peso.** ¿Tiene que recoger algunas cosas en la tienda? Tome una canasta en vez de un carrito para llevar los artículos.

Workplace Options. (Revisado 2012). Cómo hacerse tiempo para hacer ejercicio. Raleigh, NC: Autor.

¿ES HORA DE SACARLE LAS LLAVES?

Continuación de la página 1

También hay que buscar otros signos no relacionados con la conducción:

- Olvidos o pérdida de la memoria
- Agitación y mal genio desmesurados
- Rigidez en las articulaciones que dificulten girar la cabeza o usar las manos o pies
- Mareos o fatiga
- Dificultades para caminar, tragar, oír o seguir instrucciones

La mayoría de los adultos mayores puede mostrar algunos de estos signos. Si son frecuentes, puede ser hora de que usted o un profesional de la salud le hable sobre la conducción.

Tener la charla

Al tener esta conversación, recuerde lo difícil que debe de ser para su familiar renunciar a la independencia que proporciona la conducción. Es importante mostrar respeto, pero ponerse firme si la seguridad es un problema. También puede conseguir el apoyo de otros miembros de la familia, amigos o profesionales médicos para que lo acompañen en esta charla. Debe dar ejemplos específicos de una conducción mala o insegura. Está preparado con alternativas como programas de transporte para personas mayores, transporte público o viajes con los vecinos o los miembros de la iglesia.

Puede alentar a su familiar a que averigüe él mismo. El Automóvil Club de Estados Unidos ofrece herramientas en línea y pruebas para evaluar la conducción en www.seniordriving.aaa.com. También hay consejos para miembros de las familias de los conductores mayores para ayudar a que los mayores mantengan su independencia sin estar al volante.

Perder los privilegios de la conducción es muy duro para muchos adultos mayores. Su familiar puede negarse a dejar las llaves. Deberá buscar ayuda externa. Un amigo o familiar mayor que ya haya dejado de conducir puede ser una mejor opción para que hable con él o ella. Además, puede consultar a un médico u otro profesional de la salud para que también le plantee el tema. Si todos los intentos fallan, y usted está realmente preocupado, puede ponerse en contacto con el Departamento de Vehículos Motorizados local. En la mayoría de los casos, puede solicitar que examinen las habilidades de conducción de su familiar mayor. Esto generalmente se puede hacer de forma anónima. Puede ver los requisitos para obtener la licencia en su estado al visitar: <http://www.iihs.org/laws/olderdrivers.aspx>

Workplace Options. Abril de 2012. ¿Es hora de sacarle las llaves? Raleigh, NC. Autor.

Fuentes:

Helpguide.org: Conducción de personas mayores: consejos de seguridad, señales de advertencia y saber cuándo parar http://www.helpguide.org/elder/senior_citizen_driving.htm
 Administración Nacional de Seguridad en las Carreteras: Cómo entender e influenciar a los conductores mayores
<http://www.nhtsa.gov/people/injury/olddrive/UnderstandOlderDrivers>